



# 3月給食予定献立表



(中学校)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表はおもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

2025年度

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
リクエスト献立			牛乳 →(玄米ごはん・富里ポークのブルコギ) わかめとホタテのスープ <b>フルーツナタデココ</b>	豚肉 ホタテ	牛乳 わかめ	人参 にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ 黄桃 えのき みかん パイン	米 玄米 春雨 砂糖	ごま油	817Kcal 31.8g 21.4g 2.6g	
2	月	富里ポークのブルコギ丼	牛乳 ひなまつりデザート いわしの生姜煮 桃の節句汁 こまつなともやしの酒々井みそ和え	いわし みそ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	◎人参 菜の花 こまつな	大根 筍 もやし 椎茸 生姜 れんこん かんぴょう	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	801Kcal 35.2g 20.7g 3.4g	
リクエスト献立			牛乳 つぶコーンポターージュ グリーンサラダ 食べ比べりんご	豚肉 きなこ	牛乳 チーズ	ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 コーン キャベツ りんご	パン 砂糖 米粉	油	804Kcal 28.4g 29.7g 2.7g	
防災給食			白ぶどう&ほうれん草 肉団子(2個) ポトフ ホットケーキ(メープルジャム)	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	◎人参 パセリ	玉ねぎ しめじ 白菜 かぶ コーン	米 砂糖 じゃがいも パン粉 ジャム 小麦粉	油	823Kcal 22.5g 26.6g 3.4g	
5	木	救給カレー	牛乳 ★菜の花コロック 豆乳入り豚汁 ごぼうの甘辛煮	豚肉 豆乳 みそ 牛肉	牛乳 かつお節	◎人参 いんげん しそ かぼちゃ 大根の葉	大根 玉ねぎ れんこん コーン ねぎ キャベツ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも 里芋 小麦粉 パン粉	油 ごま油	841Kcal 31.5g 27.4g 2.9g	
卒業お祝い&リクエスト献立			牛乳 <b>お祝いケーキ</b> 白身魚の香味焼き 紅白はんぺん汁 和風サラダ	小豆 カラスカレイ みそ はんぺん	牛乳 のり	人参 三つ葉 ほうれん草	生姜 えのき ねぎ 大根 玉ねぎ	もち米 澱粉 砂糖 ケーキ	ごま ごま油 油	910Kcal 27.2g 31.7g 3.4g	
9	月	赤飯(ごま塩)	牛乳 酢豚 春雨スープ フルーツ杏仁	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	◎人参 ピーマン	コーン 生姜 椎茸 筍 ねぎ ザーサイ 玉ねぎ みかん パイン	米 澱粉 砂糖 春雨 ゼリー	油	858Kcal 30.0g 24.0g 3.4g	
10	火	千葉県産ザーサイのチャーハン	牛乳 豆乳プリン →(コッペパン・★ウインナー) 白菜のミルクスープ ブロッコリーサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ きゅうり 白菜 しめじ コーン	パン 砂糖 米粉 プリン	ごま	775Kcal 28.7g 33.9g 3.5g	
11	水	ウインナーサンド	牛乳 さわらのみそ焼き 厚揚げのそぼろ煮 海藻と鶏肉の和え物	さわら 厚揚げ みそ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき わかめ こんぶ	◎人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン 生姜 キャベツ 枝豆	米 澱粉 砂糖 ごま油	油 ごま ごま油	858Kcal 39.7g 25.5g 2.6g	
12	木	ごはん	牛乳 ヨーグルト 鶏肉の塩こじ焼き 富里野菜の酒々井みそ汁 おかかサラダ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 かつお節 ヨーグルト	◎人参 水菜 こまつな かぼちゃ ほうれん草	にんにく もやし 大根 コーン えのき 梅 キャベツ	米 砂糖 澱粉 油	ごま油 ごま 油	795Kcal 34.8g 22.7g 3.1g	
13	金	彩りごはん	牛乳 ⇒(チャーメン・五目あんかけ) 春巻 にらともやしの中華和え	豚肉 さつま揚げ かまぼこ	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 木耳 キャベツ 白菜 もやし 椎茸	チャーメン 澱粉 小麦粉 砂糖 春雨 春巻きの皮	油 ごま油	781Kcal 24.8g 43.2g 2.9g	
16	月	皿うどん	牛乳 ジュリエンスープ カラフルサラダ 手作りアップルパイ	鶏肉 豚肉	牛乳	◎人参 ブロッコリー	マッシュルーム 玉ねぎ セロリ グリーンピース キャベツ りんご	米 じゃがいも パイ生地 砂糖	油	847Kcal 27.0g 29.3g 2.8g	
17	火	チキンライス	牛乳 ★たらフライ むらくも汁 のりマヨサラダ	鶏肉 かまぼこ 卵 たら	牛乳 わかめ のり	◎人参 ほうれん草	ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 澱粉 パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	810Kcal 34.5g 26.0g 2.7g	
18	水	ごはん	牛乳 ビーフシチュー 富里産キャロットサラダ お麩ラスク	豚肉 牛肉	牛乳	ピーマン パセリ 人参	コーン 玉ねぎ にんにく きゅうり グリーンピース レモン マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖 麩	油 バター	803Kcal 27.6g 29.6g 2.9g	
19	木	酒々井産コシヒカリのコーンピラフ	牛乳 あまなつゼリー ささみのかりん揚げ 豆腐のみそ汁 水菜とツナの和え物	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 かつお節	◎人参 こまつな 水菜	玉ねぎ キャベツ	米 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	842Kcal 39.0g 21.0g 2.7g	
23	月	ごはん	食育の日		豚肉 牛肉	牛乳	ピーマン パセリ 人参	コーン 玉ねぎ にんにく きゅうり グリーンピース レモン マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖 油	803Kcal 27.6g 29.6g 2.9g	

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつかます。

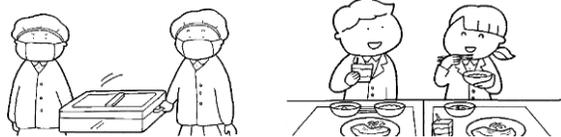
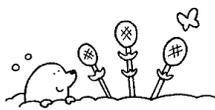
◎印がついている野菜は、有機野菜です。

<ul style="list-style-type: none"> <li>酒米</li> <li>酒々井みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>今月の酒々井産</li> <li>三つ葉</li> <li>ほうれん草</li> <li>人参</li> <li>ねぎ</li> <li>れんこん</li> <li>玉ねぎ</li> <li>にら</li> <li>チンゲンサイ</li> <li>ピーマン</li> <li>パセリ</li> <li>人参</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>今月の富里産</li> <li>人参</li> <li>にら</li> <li>チンゲンサイ</li> <li>ピーマン</li> <li>パセリ</li> <li>人参</li> </ul>
---	---	---

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	824Kcal
たんぱく質: 27~42g	30.8g
脂質: 18.4~27.7g	27.5g
食塩相当量: 2.5g未満	3.0g

## 今月の目標

給食の反省をしよう!



学校給食は、みなさんが元気に成長できるよう、栄養バランスを考えて作られています。毎日、残さずに食べていますか?また、給食当番の仕事をしっかりできましたか?自分自身を振り返ってみましょう!

## ..... 防災給食について .....

非常時に食材が届かないときのために、給食センターには「救給カレー」と「飲み物」を保管しています。2011年の東日本大震災の時は「計画停電」というものがあり、しばらく給食を作ることができませんでした。その時は「簡易給食」といって、調理の必要がなく、そのまま食べられる物を組み合わせて提供していました。

3月5日(木)の防災給食は、救給カレー等を取り入れて簡易給食を再現した献立です。いつもと違う給食ですが、防災について考えるきっかけになればと思います。



献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。